



# ほけんだよ！



2026年4月14日 妹背牛中学校保健室 No.2 (二計測・視力・聴力)

## 二計測(身長・体重)・視力・聴力検査のお知らせ

### ★実施日

4月16日(木) 4時間目

### ★実施場所

視力：各学年の活動室

二計測：スポーツ教室

聴力：放送室

### ★順番 (測定カードを持ってまわります)

1年生：①聴力→②二計測→③視力

2年生：①二計測→②視力

3年生：①視力→②聴力→③二計測

\*測定が終わった人から、測定カードを持って次の測定場所に静かに移動してください。

### ★二計測(身長・体重)

- ・身長と体重を測って、体の成長具合を調べます。
- ・服装は普段のまま(ジャージ)で行います。
- ・体重計の表示から1kg(服の重さ)引いた値を記入します。

### ★視力

- ・学習に支障のない見え方であるかどうか検査します。
- ・メガネ、コンタクトの人は着用したまま測定します。
- ・遮眼子の代わりに、使い捨ての画用紙を入り口で配布するので、それを使って左右片方ずつ測定します。

### ★聴力

- ・オーディオメーターという検査器具を使い、低い音と高い音が聞き取れるか検査します。
- ・検査は1人ずつ行います。前の人が出た放送室から出てきたら、次の人は放送室に入ってください。

### ⚠ 測定・検査の注意事項

- ◎メガネ、コンタクトを使っている人は、忘れないようにしましょう。
- ◎2年生の聴力検査は、希望者のみ実施します。希望がある場合は、前日までに保健室へお知らせ下さい。
- ◎測定カードは4月16日(木)に配布します。4時間目終了後、担任の先生に渡して下さい。
- ◎測定・検査結果は、個人情報です。結果を教え合ったり、測定カードをのぞき込んだりしないでください。
- ◎後日、測定カードはみなさんに返却します。病院の受診が必要と思われる人には、文書にてお知らせします。



# 何のため？

## 健康診断

健康診断がはじまります。健康診断は、みなさんが毎日学校に来て勉強をしたり友だちと遊んだりできるように、「病気がないか」「生活で注意するところはないか」「問題なく成長できているか」などを確認する大切なものです。

自分の体について知ることができる1年に1度のチャンス。ただ検診を受けるだけではなく、どのようなことを調べるのか、また今の自分がどういう状態なのかを知って、健康でいるための手がかりにしてもらえたらうれしいです。大切な健康は自分で守る。そのためにできることを考える機会にしてください。